



کمک خانواده به بیمار

ممکن است سؤال‌های زیادی داشته باشید و ندانید که اقدام بعدی که باید انجام دهید چیست؟ می‌خواهید کمک کنید، اما مطمئن نیستید که چه کار می‌خواهید انجام دهید.

چطور در طی درمان می‌توان کمک کرد؟

شما و مرکز درمانی، هدف مشترکی دارید و آن کمک به بیمار است. اشخاص دیگر در تیم درمانی را بشناسید. اسامی آن‌ها را بی‌رسید و با آن‌ها تماس بگیرید. از پرسنل بی‌رسید که نقش آنان در حال و آینده درمان بیمار چیست. از این اطلاعات یادداشت بردارید. در جست‌وجوی شخص اصلی و مهم تیم درمان باشید و فهرستی از پرسش‌ها را برای پرسیدن از وی آماده کنید. پاسخ‌ها را در هر ملاقات یادداشت کنید. درخواست ملاقات کنید و برای ملاقات بعدی وقت بگیرید.

اگر متوجه توضیحات آن‌ها نشدید، درخواست کنید توضیحات را روشن‌تر بیان کنند. در جست‌وجوی منبع دیگری برای کسب اطلاعات بیشتر باشید؛ مثلاً آیا جلسات آموزشی اختصاصی و یا نوشته‌هایی در این مورد وجود دارد؟ چگونه می‌توان به سیر بهبود کمک کرد؟

نقش خانواده و دوستان در مرحله‌ی بهبود، بسیار مهم است. وقتی که شخصی در حال بهبود است، باید دوستی خود و توانایی درک وضعیت وی و پایداری و اطمینان خود را عملاً به او نشان دهید. ممکن است خودتان نیز به زمانی برای سازگاری با وقایع اتفاق افتاده نیاز داشته باشید.

چطور می‌توان با شخص بیمار ارتباط برقرار کرد؟

اگر شما با بیمار زندگی می‌کنید، ممکن است دچار ترس یا ناامیدی شوید. یادتان باشد که آن‌ها هنوز پسر، دختر، برادر، خواهر، همسر و یا پدر و مادر

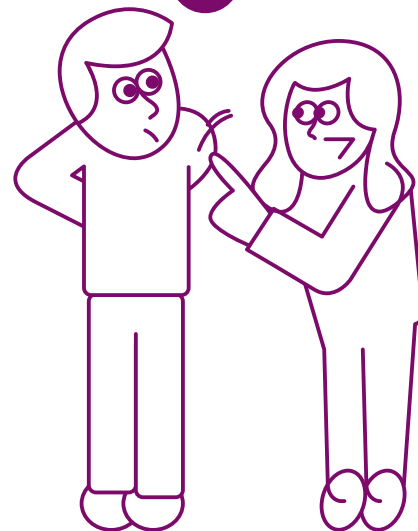
خانواده چگونه می‌تواند به بیمار کمک کند

مانند بسیاری از بیماری‌ها، بیماری‌های شدید روان‌پزشکی نیز نه تنها فرد بیمار، بلکه خانواده و شبکه دوستان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. خانواده باید این موضوع را در نظر بگیرد که سبک زندگی و انتظارات آن‌ها نیز دستخوش تغییراتی می‌شود.

ممکن است، احساس شوکه شدن، گیجی، سردرگمی و گناه کنید. احساس درست یا نادرست وجود ندارد. شناخت مشکل، گاهی دشوار است.



همدلی و درک بیمار



بیمار را تهدید نکنید

• برای فضای شخصی خود، ارزش قایل شوید. رابطه با دوستان و علائق خود را حفظ کنید و بکوشید تا حد ممکن، زندگی روزمره‌ی عادی خود و خانواده را حفظ کنید.

• سایر اعضای خانواده را نادیده نگیرید. خواهران و برادران بیمار اغلب پنهانی به اندازه‌ی والدین احساس گناه و ترس دارند. همچنین دچار این نگرانی می‌شوند که ممکن است آن‌ها نیز بیمار شوند. زمانی که به نگرانی آن‌ها اهمیت داده نمی‌شود، ممکن است به بیمار احساس حسادت کنند یا از او رنجیده شوند. بنابراین، خواهران و برادران بیمار نیز نیازمند توجه و حمایت برای مقابله با این مسایل هستند.

شما هستند. اغلب خانواده‌ها و دوستان در مورد اینکه با فرد مبتلا به بیماری روان‌پزشکی چگونه باید رفتار کنند، سؤالاتی دارند. توجه به این نکات مفید است:

- اطلاعات کسب کنید و بدانید که شخص بیمار به علت بیماری‌اش ممکن است رفتار و گفتاری کاملاً متفاوت با گذشته داشته باشد.
- بدانید که علایم بیماری ممکن است برای هرکسی استرس‌زا باشد و طیفی از احساساتی چون شوکه شدن، ترس، غمگینی، خشم، ناامیدی و یأس ایجاد کند.
- در مورد احساسات خود با افرادی که می‌خواهند به شما کمک کنند صحبت کنید. به بهبودی امید داشته باشید، حتی اگر برای بهبودی زمان زیادی لازم باشد.
- وقتی که بیماری در مرحله حاد است، ممکن است رفتار بیمار کودکانه به نظر برسد. بیماران بعضی اوقات نیازمند محیط راحت و امنی هستند و گهگاه برای تصمیم‌گیری هم به کمک دیگران نیاز دارند. وقتی بیمار کلمات آزاردهنده‌ای به شما می‌گوید آن را به خود نگیرید و به حساب بیماری وی بگذارید.
- درخواست‌های منطقی بیمار را برآورده کنید ولی از اقداماتی که برای خودش یا خانواده مضر و آسیب‌رسان است جلوگیری کنید.
- بیماران مبتلا به سایکوز عقاید و افکارشان ثابت است. مخالفت کردن یا بحث طولانی مفید نیست، بلکه با دقت و علاقه به حرف‌هایشان گوش کنید تا وضعیت و افکارشان را درک کنید.
- از تهدید کردن بیمار، انتقاد و ایراد گرفتن زیاد، سرزنش کردن یا تمسخر وی خودداری کنید. به حریم خصوصی وی و میلش برای تنها بودن، زمانی که خطری برایش ندارد، احترام بگذارید.
- مراقب خودتان نیز باشید. خودتان را از پا نیندازید. لازم است بین مراقبت کردن و نگران بودن تعادلی برقرار باشد.
- درابتلا به بیماری، کسی مقصر نیست. خودتان و سایر اعضای خانواده را سرزنش نکنید.

